

# **ANÁLISIS TRANSACCIONAL**

PROFESOR: DR. ANTONIO ARES PARRA

A. Ares

1

## **OBJETIVOS**

- CONOCER ORÍGENES, CONTEXTO Y ENFOQUE DEL MODELO A.T.
- CONOCER LAS PRINCIPALES HERRAMIENTAS Y REALIZAR EJERCICIOS DE COMPRENSIÓN.
- REALIZAR SIMULACIONES PARA EXPERIMENTAR LOS CONCEPTOS.

## **METODOLOGÍA**

- EXPOSICIONES TEÓRICAS
- EJERCICIOS DE REALIZACIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL

## **CONTENIDOS**

- ORÍGENES, CONTEXTO Y ENFOQUE DEL MODELO.
- ESTRUCTURA DE LA PERSONALIDAD (PSICOLOGÍA DEL "YO").
- FUNCIONES DE LOS DIFERENTES "ESTADOS DEL YO".
- COMUNICACIÓN: ANÁLISIS DE LAS TRANSACCIONES, POSICIÓN EXISTENCIAL Y JUEGOS PSICOLÓGICOS.
- MOTIVACIÓN: HAMBRE DE ESTÍMULO Y RECONOCIMIENTO (CARICIAS PSICOLÓGICAS).
- EMOCIONES: AUTÉNTICAS Y DISTORSIONADAS.
- VIVENCIA DEL TIEMPO: META Y RELOJ, IMPULSORES, TEMPOGRAMA.
- ARGUMENTO O GUIÓN DE VIDA.
- POSIBILIDADES DE CAMBIO DE CONDUCTA: CONTRATO PSICOLÓGICO.

# ORÍGENES DEL A.T. (I)

## **BERNE, Eric (ERIC LENNART BERSTEIN)**

- NACIDO EN MONTREAL (CANADÁ) EN EL AÑO 1910, FALLECIÓ EN SAN FRANCISCO (EE.UU.) EN EL AÑO 1970, VÍCTIMA DE UNA INFARTO DE MIOCARDIO.
- MÉDICO PSIQUIATRA (COMO SU PADRE) Y ESCRITOR (COMO SU MADRE)
- INTERESADO POR:
  - NEUROCIRUGÍA (PENFIELD)
  - COMUNICACIÓN NO-VERBAL
  - INTUICIÓN
- PSICOANALIZADO por Paul FEDERN Y por Eric ERIKSON.
- EJERCIÓ COMO MÉDICO PSICOANALISTA.

## ORÍGENES DEL A.T. (II)

- EL PENSAMIENTO DE **BERNE** EVOLUCIONÓ DURANTE TODA SU VIDA PROFESIONAL, DESDE SU PRIMERA APORTACIÓN DEL ANÁLISIS ESTRUCTURAL EN 1954 HASTA LA APARICIÓN DE SU LIBRO "¿QUÉ DICE VD. DESPUÉS DE DECIR ¡HOLA!?" PUBLICADO EN 1972, DOS AÑOS DESPUÉS DE SU MUERTE.
- ORGANIZÓ LOS "SEMINARIOS DE PSIQUIATRÍA SOCIAL DE SAN FRANCISCO"
- PRESENTÓ SUS PRIMERAS INVESTIGACIONES EN EL CONGRESO DE LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE PSICOLOGÍA DE LOS GRUPOS.

# CONTEXTO TEÓRICO DEL A.T.

- **PSICOANÁLISIS: FREUD, JUNG, ERIKSON**
- **NEUROCIRUGÍA: PENFIELD**
- **DINÁMICA DE GRUPOS**
- **PSIQUIATRÍA SOCIAL**

# ENFOQUE TEÓRICO DEL A.T

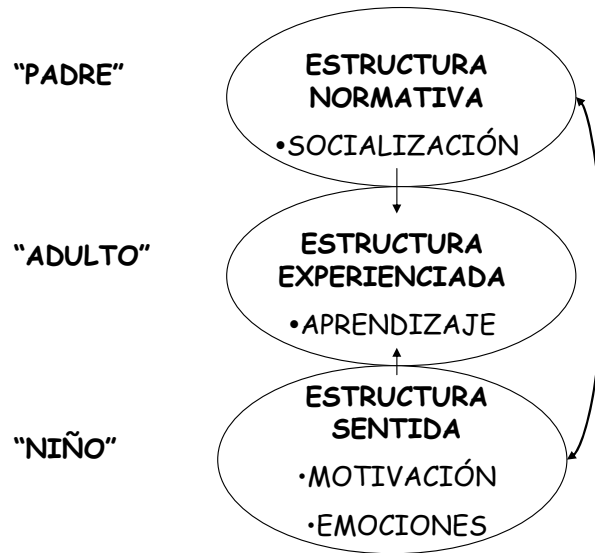
- ES UNA PSICOLOGÍA DEL "YO".
- ENFATIZA LO INTERPERSONAL (TRANSACCIONES).
- SE BASA EN EL PSICOANÁLISIS.
- PRETENDE SER COMPRENSIVO Y ÚTIL.
- SE PUEDE INTEGRAR CON OTRAS TÉCNICAS, SOBRE TODO HUMANISTAS.

## CARACTERÍSTICAS DEL A.T.

- **REALISMO:** SU OBJETIVO ES CAMBIAR CONDUCTAS CONCRETAS.
- **SIMPLICIDAD:** LENGUAJE Y ESQUEMAS FÁCILMENTE COMPENSIBLES.
- **IGUALDAD:** INTERCAMBIO DE INFORMACIÓN, NO RELACIÓN DE DEPENDENCIA.
- **NEGOCIACIÓN:** CAMBIOS DECIDIDOS MEDIANTE CONTRATOS TERAPEUTA-PACIENTE O CONSULTOR-CLIENTE.
- **DESARROLLO PERSONAL:** TIENE EN CUENTA NECESIDADES Y DESEOS INDIVIDUALES
- **EQUILIBRIO:** UTILIZACIÓN DEL TIEMPO MÁS GRATA Y PRODUCTIVA.



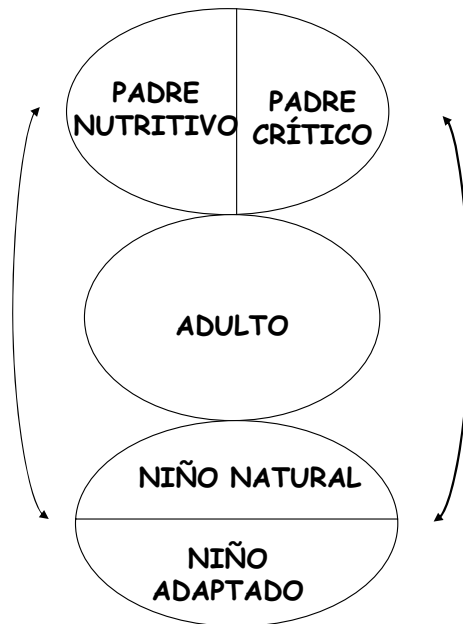
# ANÁLISIS ESTRUCTURAL DE LOS ESTADOS DEL YO



A. Ares

9

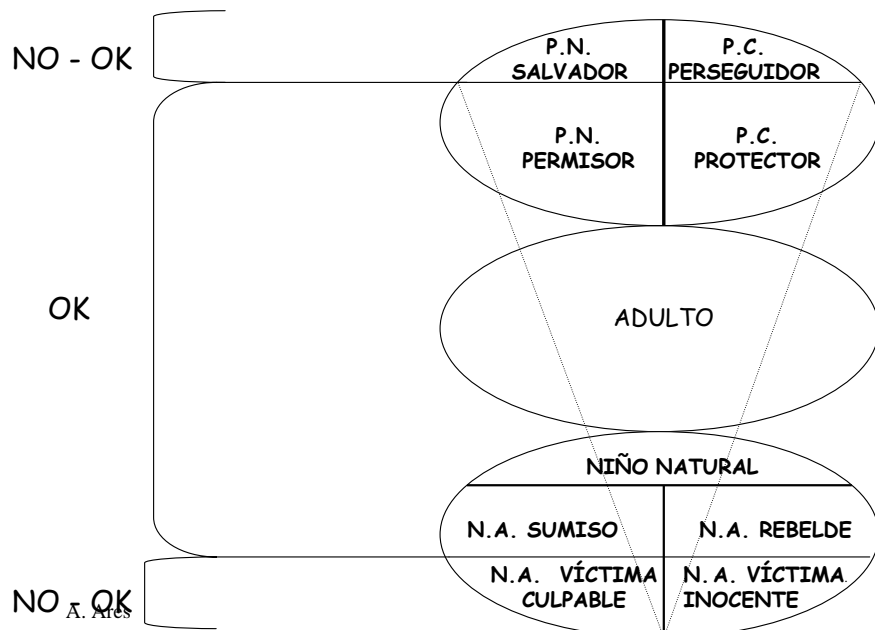
# ANÁLISIS FUNCIONAL DE LOS ESTADOS DEL YO



A. Ares

10

# "SALUD" EN EL FUNCIONAMIENTO DE LOS ESTADOS DEL YO



11

# TRANSACCIONES

## **COMPLEMENTARIAS:**

- RESPONDE EL ESTADO DEL YO QUE ES INVITADO POR EL INTERLOCUTOR.
- SE DIAGRAMAN COMO LÍNEAS PARALELAS.
- SÓLO SE IMPLICA UN ESTADO DEL YO DE CADA PERSONA.

## **CRUZADAS:**

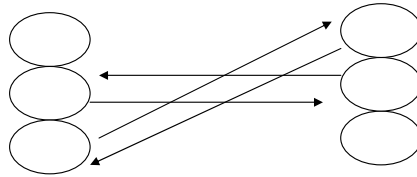
- RESPONDE UN ESTADO DEL YO DIFERENTE AL "INVITADO" A HACERLO.
- SE DIAGRAMA CON LÍNEAS CRUZADAS.
- SE IMPLICA MÁS DE UN ESTADO DEL YO DE UNO DE LOS INTERLOCUTORES.

## **ULTERIORES:**

- 1º EL EMISOR ENVÍA DOS MENSAJES, UNO A NIVEL SOCIAL Y OTRO, DISTINTO, A NIVEL PSICOLÓGICO (MÁS OCULTO, ULTERIOR).
- 2º EL RECEPTOR RESPONDERÁ DE FORMA COMPLEMENTARIA AL NIVEL SOCIAL O AL NIVEL PSICOLÓGICO DE LA COMUNICACIÓN.

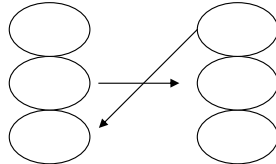
# DIAGRAMAS DE TRANSACCIONES

## COMPLEMENTARIAS



$P \rightleftharpoons P$   
 $A \rightleftharpoons A$   
 $N \rightleftharpoons N$   
 $P \rightleftharpoons N$   
 $N \rightleftharpoons P$

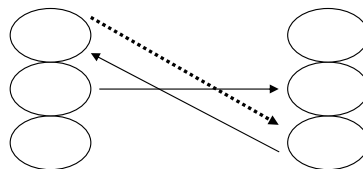
## CRUZADAS



$P \rightarrow P$ $N \rightarrow N$	$P \rightarrow N$ $A \rightarrow A$ $N \rightarrow P$
$A \rightarrow A$	$P \rightarrow N$ $N \rightarrow P$

## ULTERIORES

A. Ares



$A \rightarrow A$  |  $N \rightarrow P$   
 $P \rightarrow N$

13

# **"INVITACIONES" PARA ENGANCHAR ESTADOS DEL YO**

ESTÍMULOS PROCEDENTES DEL:	TENDENCIA A OBTENER RESPUESTAS DEL: (EN ORDEN DE FRECUENCIA)
PADRE CRÍTICO	N. ADAPTADO SUMISO N. ADAPTADO REBELDE P. CRÍTICO
PADRE CRÍTICO OK	NIÑO SUMISO OK
PADRE CRÍTICO NO OK	NIÑO SUMISO NIÑO REBELDE
ADULTO	ADULTO
NIÑO LIBRE	NIÑO LIBRE PADRE NUTRITIVO PADRE CRÍTICO
NIÑO ADAPTADO SUMISO	PADRE NUTRITIVO NO OK (SALVADOR) PADRE CRÍTICO NO OK (PEREGUIDOR) NIÑO ADAPTADO SUMISO
NIÑO ADAPTADO REBELDE	PADRE CRÍTICO NIÑO ADAPTADO

A. Ares

14

## TIPOS DE TRANSACCIONES ULTERIORES

- **ANGULARES:** ESTÍMULO QUE CONTIENE LOS DOS MENSAJES DIRIGIDOS DESDE UN MISMO ESTADO DEL YO DEL EMISOR A DOS DISTINTOS DEL RECEPTOR.

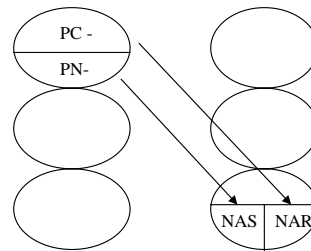
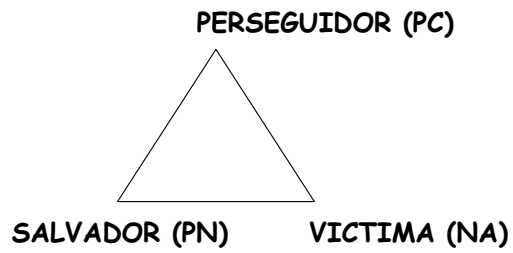
EJEMPLO: "*HOY NO SE PUEDE UNO FIAR DE NADIE*"... ("*...NI DE TI...*").

- **DOBLES:** INVOLUCRAN A DOS ESTADOS DEL YO POR PERSONA.

EJEMPLO: "*¡ÉSTA ES MI ÚLTIMA OFERTA!*" ("*SI NO ME LA ACEPTAS, NO SÉ QUÉ HARÉ*").

# TRIÁNGULO DRAMÁTICO (I)

- ANALIZANDO LAS TRANSACCIONES DESDE LAS FUNCIONES CON ESTADOS DEL YO NO-OK SE OBSERVAN TRES ROLES:





## TRIÁNGULO DRAMÁTICO (II)

- ESTOS ROLES CAMBIAN ENTRE LOS INTERLOCUTORES EN EL TRANSCURSO DE SU RELACIÓN:
- NIVELES DE ANÁLISIS:
  - SOCIAL                      INVITACIÓN EXPLÍCITA
  - PSICOLÓGICO              INVITACIÓN ULTERIOR
  - EXISTENCIAL              ROL FINAL DE LA RELACIÓN

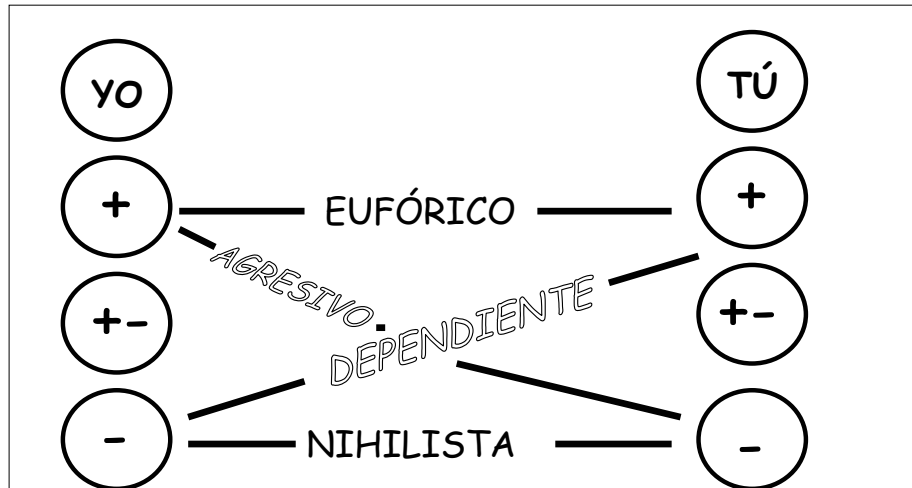
# LA POSICIÓN EXISTENCIAL

**BERNE ("HAMBRE DE POSICIÓN"):** "NECESIDAD DE ESTRUCTURAR EL MUNDO, CALIFICANDO -Y EN CIERTA FORMA ENTENDIENDO- LA RELACIÓN CON LOS DEMÁS"

## **POSICIONES:**

- YO ESTOY BIEN +/TU ESTÁS BIEN +
- YO ESTOY BIEN +/TU ESTÁS MAL -
- YO ESTOY MAL -/TU ESTÁS BIEN +
- YO ESTOY MAL -/TU ESTÁS MAL -

# POSICIÓN EXISTENCIAL



A. Ares

19

# LOS JUEGOS PSICOLÓGICOS: LA FÓRMULA DE BERNE (I)

$C + F = R \rightarrow GT \rightarrow C \rightarrow BF -$   
CEBO + FLAQUEZA = RESPUESTA (S) → GOLPE DE TEATRO  
→ CONFUSIÓN → BENEFICIO FINAL  
NEGATIVO

- **CEBO:** RELACIÓN SATISFACTORIA A NIVEL SOCIAL, PERO CON NIVEL PSICOLÓGICO OCULTO (DESVALORIZACIÓN DE UNO MISMO, EL OTRO Y/O LA SITUACIÓN)
- **FLAQUEZA:** ACEPTACIÓN DE LA DESVALORIZACIÓN, DESDE EL "ROL" DEL TRIÁNGULO DRAMÁTICO

## LOS JUEGOS PSICOLÓGICOS: LA FORMULA DE BERNE (II)

- **RESPUESTA:** AL CEBO, COMPLEMENTARIA CON SU NIVEL SOCIAL
- **GOLPE TEATRAL:** APARICIÓN SÚBITA DEL NIVEL OCULTO DE LA TRANSACCIÓN
- **BENEFICIO FINAL NEGATIVO:** SENTIMIENTO MUTUAMENTE DESAGRADABLES... AUNQUE PARA LOS JUGADORES "PEOR ES NADA"

# **CARICIAS PSICOLÓGICAS**

- |                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| ➤ INCONDICIONALES<br>(ERES) | - CONDICIONALES<br>(HACES) |
| ➤ POSITIVAS<br>(REFUERZAN)  | - NEGATIVAS<br>(CORRIGEN)  |
| ➤ VERDADERAS                | - FALSAS                   |

**POR PRESENCIA O AUSENCIA**

# RECONOCIMIENTO AFECTIVO

	+	-
ERES	ACERCA A LAS PERSONAS (las verdaderas)	SEPARA A LAS PERSONAS
HACES	REFUERZA CONDUCTAS	CRITICA CONDUCTAS

## LEYES DE ABUNDANCIA DE "CARICIAS"

- DA LAS CARICIAS POSITIVAS QUE CORRESPONDAN
- ACEPTA LAS CARICIAS POSITIVAS QUE RECIBES
- PIDE LAS CARICIAS POSITIVAS QUE PRECISES
- RECHAZA LAS CARICIAS NEGATIVAS DESTRUCTIVAS
- DATE CARICIAS POSITIVAS



# EMOCIONES

<b>AUTÉNTICAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- RABIA</li><li>- TRISTEZA</li><li>- MIEDO</li><li>- ALEGRÍA</li><li>- AFECTO</li></ul>	<b>DISTORSIONADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- RESENTIMIENTO</li><li>- CULPA</li><li>- ANSIEDAD</li><li>- AGITACIÓN</li><li>- ENVIDIA</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- BREVES</li><li>- CAMBIANTES</li><li>- ADECUADAS</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- DURADERAS</li><li>- HABITUALES</li><li>- INADECUADAS</li></ul>

# FORMAS DE ESTRUCTURAR EL TIEMPO (I)

- **AISLAMIENTO:** AUSENCIA (REAL O MENTAL) DE CONTACTO SOCIAL
- **RITUALES:** TRANSACCIONES COMPLEMENTARIAS (PROGRAMADAS POR EL "P") EN QUE DOS PERSONAS O GRUPOS SE COMPORTAN PREVISIBLEMENTE.
- **PASATIEMPOS:** INTERACCIONES SIN OBJETIVO DETERMINADO PARA COMPARTIR OPINIONES, PENSAMIENTOS O CRITERIOS SOBRE DIFERENTES TEMAS

## FORMAS DE ESTRUCTURAR EL TIEMPO (II)

- **ACTIVIDADES:** INVERSIONES DEL "TIEMPO DE RELOJ" O "TIEMPO DE META" EN PRODUCIR O REALIZAR UNA ACCIÓN ORIENTADA A UN OBJETIVO
- **INTIMIDAD:** RELACIÓN BASADA EN INTERACTUAR CON CONFIANZA, APERTURA Y AUTENTICIDAD EN EXPRESIONES Y EMOCIONES
- **"JUEGOS PSICOLÓGICOS":** INTERACCIONES MANIPULATIVAS PARA OBTENER UNA GANANCIA PSICOLÓGICA INSANA.

## LOS IMPULSORES (KAHLER)

- **SÉ PERFECTO:** PERFECCIONISMO, DETALLISMO. TODO ESTÁ BIEN O MAL (ABSOLUTAMENTE) DESVALORIZACIÓN DE RESULTADOS
- **SÉ FUERTE:** DUREZA, RIGIDEZ, AUTOSUFICIENCIA, CAPACIDAD DE SUFRIMIENTO, ACEPTACIÓN VOLUNTARIA DE DIFICULTADES EXCESIVAS
- **TRATA MÁS:** DUDA, REALIZA A MEDIAS, POCA VOLUNTAD, SIMULTANEIDAD DE OBJETIVOS, CARENCIA DE RESULTADOS
- **COMPLACE:** DEPENDIENTE DE DESEOS AJENOS, COMPLACENCIA, SUMISIÓN, NECESIDAD DE ACEPTACIÓN
- **DATE PRISA:** IMPACIENCIA, DESORGANIZACIÓN PERSONAL Y TEMPORAL, INQUIETUD, HIPERACTIVIDAD

## EL GUIÓN DE VIDA: DEFINICIONES

- **BERNE:** "PROGRAMA EN MARCHA, DESARROLLADO EN LA PRIMERA INFANCIA BAJO INFLUENCIA PARENTAL QUE DIRIGE LA CONDUCTA DEL INDIVIDUO EN LOS ASPECTOS MÁS IMPORTANTES DE SU VIDA".
- **STEINER:** "ANTEPROYECTO, PLAN DETALLADO PARA SEGUIR DURANTE EL CURSO DE UNA VIDA"

# **CARACTERÍSTICAS DE UN CONTRATO (I)**

- COMPETENCIA INSTITUCIONAL, HUMANA Y TÉCNICA ENTRE LAS PARTES
- DEFINICIÓN EN TÉRMINOS DE EQUILIBRIO, MEDICIÓN Y MUTUA MOTIVACIÓN
- AJUSTE DE LOS OBJETIVOS Y MEDIOS A LAS NORMAS ÉTICAS
- REFERENCIA A CONDUCTAS O TAREAS EN LAS QUE EL SUJETO PRECISE SUPERVISIÓN
- CAMBIO DE CONDUCTA OBSERVABLE POR EL SUJETO Y SU SUPERVISOR

## **CARACTERÍSTICAS DE UN CONTRATO (II)**

- CONCRECIÓN EN TÉRMINOS Y METAS POSITIVAS
- FORMULACIÓN CLARA QUE NO OFREZCA DUDAS A SU COMPRENSIÓN
- CONTRATACIÓN PERSONA CON PERSONA (NO RESPECTO AL CAMBIO DE TERCEROS)
- PREVISIÓN CONCRETA DE UN PLAZO DE CUMPLIMIENTO
- REFERENCIA A CONDUCTAS O TAREAS ESPECÍFICAS Y A ALGUNO DE LOS INSTRUMENTOS DEL A.T. (EXPLÍCITOS O IMPLÍCITOS)

# **CAPACIDADES DE LA PERSONA AUTÓNOMA (BERNE) (I)**

## **➤ CONOCIMIENTO**

- VIVENCIA DESDE EL ADULTO DEL MOMENTO PRESENTE
- PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN EXTERNA E INTERNA
- CONGRUENCIA ENTRE PENSAMIENTO, SENTIMIENTO Y ACCIÓN

## **➤ ESPONTANEIDAD**

- CONDUCTA ACORDE CON JUICIOS, SENTIMIENTOS Y APRECIACIONES
- LIBERTAD DE ACCIÓN ACOMPAÑADA DE RESPONSABILIDAD
- AUSENCIA DE DOGMATISMOS, IMPULSOS O RESPUESTAS DE GUIÓN



# **CAPACIDADES DE LA PERSONA AUTÓNOMA (BERNE) (II)**

## **➤ INTIMIDAD**

- FRANQUEZA, NATURALIDAD, EMPATÍA
- AUSENCIA DE DESVALORIZACIONES DE UNO MISMO Y DE LOS DEMÁS
- ACEPTACIÓN TOTAL DEL OTRO, SIN JUEGOS